

УДК 796.412

Ю.С. Жданова, О.В. Шипицина  
(J.S. Zhdanova, O.V. Shipitsina)  
УГЛТУ, Екатеринбург  
(USFEU, Ekaterinburg)

**ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ  
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК  
(FITNESS-AEROBICS AS MEANS OF INCREASING  
THE PHYSICAL PREPAREDNESS LEVEL OF STUDENTS)**

*Проанализированы особенности влияния занятий фитнес-аэробикой на уровень физической подготовленности девушек 18–20 лет. Результаты студенток при регулярных занятиях, полученные в ходе проведенного экспериментального исследования, улучшились во всех тестовых упражнениях.*

*The article points out that student's regular going in for fitness-aerobics results in the level of physic preparedness of 18–20 year old student girls rising. Their results has been improved in all test-exercises as the experiment carried out showed.*

В настоящее время в качестве перспективных направлений формирования здорового образа жизни студентов обозначено приобщение студенческой молодежи к современным видам спорта. Активно развиваются новые виды физической активности, такие как: степ-аэробика, футбол-аэробика, фитнес-йога, каланетика, стретчинг, аквааэробика. Специфической особенностью фитнес-аэробики является то, что она: во-первых, нацеливает организм на разнообразие форм двигательной активности; во-вторых, способствует развитию общей культуры; в-третьих, обладает мощными адаптационными и универсальными возможностями; в-четвертых, способна удовлетворить (ввиду широкого разнообразия фитнес-программ) потребности различных социальных групп [1].

Благодаря своим полифункциональным возможностям фитнес может быть внедрен во все виды физической культуры, в том числе и в физкультурное образование студентов [2].

Основанием для проведения нашего исследования послужила необходимость изучения научных основ воздействия занятий фитнес-аэробикой на уровень физической подготовленности студенток.

**Цель, этапы и методы**

Цель работы – определить уровень и динамику физической подготовленности студенток, занимающихся на занятиях фитнес-аэробикой.

Исследование было организовано на базе Уральского государственного лесотехнического университета в несколько этапов.

*Первый этап (2011–2012 гг.)* поисково-аналитический: изучалось современное состояние проблемы в практике образования на основе анализа научной литературы по теме исследования; изучался опыт работы городских оздоровительных центров, клубов.

*Второй этап (2012–2014 гг.)* опытно-экспериментальный: проводился сбор материала, осуществлялся педагогический эксперимент, осуществлялись анализ и обобщение полученных результатов.

*Третий этап (2014 г.)* обобщающий: проводилась обработка результатов исследования, формулировались выводы и рекомендации.

Исследованием были охвачены 36 студенток, занимающихся фитнес-аэробикой в организованных группах во внеучебное время.

Организация занятий предусматривала следующие этапы:

1. Спортивно-оздоровительный (1-й семестр). На этом этапе тренировочный процесс строился по типу физкультурно-оздоровительной работы со студентками – был направлен на их разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес-аэробики.

2. Этап начальной подготовки (2-й семестр). Проводилась физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа со студентками, направленная на их разностороннюю физическую подготовку и обучение основам техники движений в фитнес-аэробике и т.д.

3. Учебно-тренировочный этап (3–4-й семестр). Данный этап реализуется в течение 2014–2015 учебного года. Цель – специализация и углубленная тренировка в избранной дисциплине.

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес-аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке регулярно проводилось комплексное тестирование студенток: фитнес-тестирование, тестирование показателей физической подготовленности (см. таблицу) и анкетирование занимающихся.

Результаты тестирования физической подготовленности студенток, занимающихся фитнес-аэробикой

№ п/п	Тест	Начало семестра $X \pm \Sigma$	Конец семестра $X \pm \Sigma$	Относительн. прирост, %
1	Наклон, стоя на гимнастической скамейке, см	$6,81 \pm 1,97$	$10,32 \pm 2,20$	+51,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	$8,51 \pm 1,47$	$10,07 \pm 1,69$	+18,54
3	Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	$32,01 \pm 3,67$	$37,31 \pm 3,20$	+16,48
4	Статическое равновесие, с	$8,60 \pm 2,94$	$10,53 \pm 3,17$	+22,37

Проанализировав данные таблицы, следует отметить, что после проведения повторного исследования показатели, характеризующие физическую подготовленность студенток и развитие их двигательных качеств, улучшились во всех тестах.

Наибольший относительный прирост результатов (51,4 %) зафиксирован в тесте, характеризующем развитие гибкости («наклон стоя на гимнастической скамейке»); не менее значимый прирост результатов (22,37 %) нами зафиксирован в функции равновесия (проба Ромберга). Немного меньший относительный прирост мы наблюдали в результатах теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (18,54 %).

Результаты фитнес-тестирования показали, что до начала тренировочных занятий количество студенток, имеющих низкий процент жира, составило 8 человек, средний – 12, высокий – 16 человек. По окончании второго этапа тренировок количество студенток с низким процентом жира в организме составило 14 человек, со средним – 17, с высоким – 5 человек.

### **Выводы**

Проанализировав полученные результаты, можно констатировать, что занятия фитнес-аэробикой способствуют улучшению уровня физической подготовленности студенток 18–20 лет. Однако занятия фитнес-аэробикой приводят к достоверно значимым изменениям в развитии функции равновесия, гибкости, силовой выносливости. Уровень развития других физических качеств свидетельствует о тенденции к улучшению данных показателей.

Таким образом, можно сделать вывод, что проводимые на базе технического вуза занятия по фитнес-аэробике принесли результаты. Студентки с большим желанием посещают фитнес-занятия. Занимаясь по предлагаемой нами методике, студентки могут достигнуть оптимальной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие.

Двигательная активность поэтапно станет для студенток потребностью, что в дальнейшем поможет вести им здоровый образ жизни и активно начать свою профессиональную деятельность.

Считаем, что результаты исследования могут быть использованы в модернизации системы профессиональной подготовки, в преподавании физической культуры, в курсах по выбору здоровьесберегающей направленности среди студенческой молодежи.

### *Библиографический список*

1. Девис, Б. Фитнес: мини-энциклопедия / Б. Девис; пер. с англ., под ред. Т. Казьминой. М.: Олимп, 2000. 79 с.
2. Ступкина, М.О. Оздоровительная аэробика / М.О. Ступкина, В.А. Ростова. СПб: Высшая административная школа, 2003. 82 с.